

Trener 1 del 2

27.-29. april 2007

En flott gjeng som også denne gangen ga 110 % hele helgen!
Været ute var strålende, og i regnbuebyen Bergen så er det hederlig å klare å sitte inne fullt motivert for læring i 20t.

Her viser jeg noen av flotte øvelsene som gruppen kom opp med på praktisk oppgave søndagen.







Her skulle man ta styrkeøvelsen push-ups med klapp.



Her skal to personer ”knyte opp” den som ligger på bakken. Få armer og ben rettet ut.



Den ene personen tar knebøy med den andre personens vekt. Personen som er "vekten" skal slå mot håndflatene til den som tar knebøy.





Hurtighetstrening bildet over



Reaksjons- og spensttrening i bildet over.



Reaksjons- og styrketrening i bildet til venstre.





Klubber representert:

Os Karate Klubb
Askøy Karate Klubb
Erdal IL Taekwondo (nystartet)
Nordnes Karate Klubb
Vågen Taekwondo Klubb
Stranda Kampsport
Askøy NTN Taekwondo
Fana Karate Klubb
Centrum Taekwondo Klubb

Deltakerlisten:

Erlend Slettevold
Bjarte Storum
Anders Lemme
Sigurd Solberg
Roman Bohne
Torbjørn Karlsen
Morten Andre
Frantzen
Martin Solberg
John Moen Stensland
Vidar Jensen
Linn Z. Kvale
Liv Iren Hansen
Torstein Lervik
Irene Thallhaug



Her gjaldt det å komme over til andre siden av rommet først med eller uten partneren på ryggen. Hvis uten, så måtte man prøve å kjempe seg ut av grepet til partneren på ryggen. Partneren på ryggen prøver også å forhindre at den på bakken klarer å reise seg.





Knebøy og front spark
.....ps... pass buksen John☺